

食育だより ③〇

「食育」への関心を 高める生涯学習事業

生涯学習係

教育委員会生涯学習係では自らの意思で学びたい、体験したいと思う市民の皆さんが気軽に参加できる講座を数多く開催しています。今回はその中から「食育」に関わる取り組みを紹介します。

ヘルシークッキング教室

毎年芦別地区栄養士会から講師を招いており、家庭に生かせる講座として市民の皆さんからとても人気のある講座です。「食」をテーマにした講義では、参加者の方々が意欲的に話を聞いていました。後半の実習では講義で学んだことを生かした献立に挑戦し、昨年は「変わりひつまぶし」や「温たまキムチのサ

ラダ」など、普段家で作る料理とは一味違ったヘルシーな4種の献立を作りました。盛り付けにも参加者それぞれの個性が出ていて楽しい講座となりました。



「ヘルシークッキング教室」



「ガタタン作り講座」



「子ども会リーダー養成講習会」

今年2月に多楽腹亭（たらふくてい）湊水町店の店主である中畑さんに講師をお願いして実施しました。具材に特別な決まりがなく献立として自由度の高いガタタンは徐々に芦別の家庭料理として定着してきているように、講座の中では参加者同士が各家庭でどんな具材を使うかを教え合う姿も見られました。講座終了後には「新しい作り方を知れてよかった」とも参考になった」といった感想も聞くことができました。

ガタタン作り講座

子ども会リーダー養成講習会

小学生の高学年と中学生を対象に毎年実施していますが、昨年から食育について学ぶ機会を設けました。子どもたちが班ごとに献立を考えるのですが、学校や学年が違っても子どもたちが集まっているにもかかわらず、すぐに打ち解けて「カレーを作りたい」「野菜はどこで買おう」「お金足りるかな」などと各班それぞれ活発な意見交換を行いました。次に献立を決めた班から市内のお店で、決められた予算の中で買物をして、食材を旭ヶ丘公園のきらきらハウスまで一生懸命運びました。最後の調理では、各グループの中で作業を分担して行い、見事に料理を完成させました。達成感と皆で食卓を囲む楽しさの隠し味で、おいしい晩ご飯になりました。

今年もこのような食育への関心を高める生涯学習事業を開催します。皆さんもぜひ参加して自身の健全な食生活の実現と健康の推進に役立ててみませんか。

毎月19日は

食育チャレンジデー

★朝ごはんをしっかり食べましょう★



今月の一品

卵豆腐の エビあんかけ



1人分のカロリー 【141Kcal】

提供：芦別慈恵園

エビには、動脈硬化などの生活習慣病を予防するタウリンが多く、血液サラサラ、頭の血流を良くするDHAやEPAも含まれています。味覚を保つ亜鉛や銅などの微量元素も多く、殻ごと食べるとカルシウムもとれ、骨粗しょう症の予防にもなります。桜エビは殻ごと食べられる優秀食材です。

▶材料 4人分……………
●卵豆腐《・鶏卵50g・調味液（だし汁50g、砂糖3g、塩0.3g、みりん2g）》●あんかけ《・むきエビ20g・しめじ20g・さやえんどう10g・調味液（だし汁100g、しょうゆ：8g、塩0.3g、砂糖5g、みりん2g）・水溶性片栗粉適量》

▶作り方……………

- ①卵豆腐の調味液を鍋に入れ、沸騰させ、冷まします。
- ②ボウルに鶏卵を割り、①を混ぜ合わせ、こします。
- ③②を型に入れて、10～20分ほど蒸します。
- ④別の鍋に油をひき、むきエビを炒めます。色が変わったら、一つずつばらしたしめじを入れ、軽く炒めます。さやえんどうは、塩ゆでし、細めの千切りにします。
- ⑤あんかけの調味液を入れ、沸騰したら、さやえんどうを入れ、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑥卵豆腐を食べやすい大きさに切り、⑤をかける。



♡健康診査・相談・歯科

種類	期日 (受付時間)	対象
3・4か月児健康診査	4月25日(木) 13:00~13:10	平成24年12月~平成25年1月生まれの乳児
7・8か月児健康相談	4月25日(木) 9:30~9:40	平成24年8月~9月生まれの乳児
歯科相談	4月17日(木)、25日(木) 10:00~15:00	生後12か月の乳児
フッ素塗布(虫歯予防)	4月17日(木)、25日(木) 9:30~15:30	1歳6か月~小学校入学前の幼児

○場所 保健センター

●詳細 健康推進係 ☎22-2111

♡集団接種

種類	期日	場所 (受付時間)
B C G	4月4日(木) 5月2日(木)	保健センター (13:00~13:10)

○対象者 生後3か月以上1歳未満の乳児
○標準接種期間 生後5か月以上8か月未満

●申し込み 健康推進係 ☎22-2111

♡個別接種

あらかじめ日程は決まっていますので、各医療機関へお問い合わせください。



ウォーキング教室

健康づくりの近道へ、あなたも一歩踏み出してみませんか。

期日	4月15日(月)
時間	午前9時30分~11時30分 (受付は10時まで)
受付場所	総合体育館ウォーキングコース
料金	無料
内容	体重・体脂肪・血圧測定後、ウォーキングを行います
申し込み	不要。直接受付場所へご参集ください

●詳細 健康推進係 ☎22-2111

♡こころの健康相談

心の病気の早期治療・再発防止、社会復帰などの相談を行います。

○日時 / 4月11日(木)、5月9日(木)

午後2時~4時30分

○場所 / 滝川保健所

○費用 / 無料

○その他 / 相談日前日の午後4時までに予約する

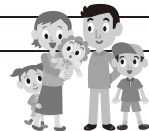
●申し込み・詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201

★子育てサロンに遊びにきません

親子で一緒に体操をしたり、工作をして遊んだり、お母さん同士の楽しい情報交換の場です。

対象	子育て中の親子 (0歳~就学前)
日時	4月23日(火) 午前10時~11時30分
場所	道営住宅芦別ふれあいステーション1階 (芦別駅前)
持ち物	飲み物
費用	無料

●申し込み・詳細 子育て支援センター係 ☎24-2778



こんにちは市立病院です



■整形外科外来の診療日が変わります

4月から整形外科外来診療は月曜日と金曜日の午前中になります。4月2日から火曜日は診療がありませんのでご注意ください。

○受付時間 午前10時まで (受付時間を過ぎると診療できません)

■プチ健診のメニューが増えます

あなたの気になる検査項目を気軽に調べられる“プチ健診”(予約不要!保険証不要!結果は約1週間自宅に郵送!)に新しいメニューが増えました。

①貧血が気になる方に対し、貧血の鑑別診断として、血清鉄 (Fe) とフェリチンが追加されます②がんが気になる方に対し、がんの手がかりを得る検査 (腫瘍マーカー) として、CEAとCA19-9が追加されます。付き添いで来たついでやお見舞いに来たついでにいかがですか。

○受付日 月曜~金曜日 (祝日を除く)

○受付時間 ①午前9時30分~11時30分②午後2時~4時

○プチ健診検査メニュー

No.	検査メニュー	料金
①	血糖が気になる方 (血糖、ヘモグロビンA1c)	500円
②	コレステロールが気になる方 (総コレステロール、中性脂肪、HDL・LDLコレステロール)	500円
③	肝臓が気になる方 (AST、ALT、γ-GTP、AFP)	1,000円
④	おすすめセット (①+②+③)でさらにお得	1,500円
⑤	甲状腺が気になる方 (TSH、FT3、FT4)	2,000円
⑥	痛風が気になる方 (尿酸)	300円
⑦	貧血が気になる方 (赤血球数、白血球数、Ht、Hb、血小板数、血清鉄(Fe)、フェリチン)	1,000円
⑧	おしっこ(尿)が気になる方 (尿蛋白、尿糖、尿潜血)	300円
⑨	がんが気になる方~腫瘍マーカー (CEA、CA19-9)	1,500円

■胃がんリスク検診を開始します

胃の粘膜の健康度を調べ、胃がんの発生のリスク (危険度) を調べる検査です。胃がんの発生には、ピロリ菌の感染が大きくかかわっていますが、血液検査により胃粘膜の委縮の進行度と、ピロリ菌に感染しているかどうかを調べ、胃がんになるリスクを判断します。

○検査内容 採血をして終了

○検査料金 4,000円

○受付日 月曜~金曜日 (祝日を除く)

○受付時間 ①午前9時30分~11時30分②午後2時~4時

●問い合わせ 市立芦別病院事務局医事係 ☎22-2701